



## BOUILLONS VIEILLE CHOUETTE

Les “bouillons vieille chouette” varient à l’infini puisqu’ils ont fonction de la recette à laquelle ils sont destinés .

Vous y trouverez en règle générale des éléments différents qui ne sont là que pour donner du goût à l’eau qu’ils vont parfumer .

Ces “bouillons” seront destinés :

soit à une cuisine “salée” et nous commencerons par ceux-ci

soit à une cuisine sucrée et nous finirons par eux

**Et puis essayez** c’est à vous de décider selon vos préférences : la cuisine , surtout la cuisine “régime”, comme elle perturbe vos habitudes , vos souvenirs culinaires, vous semble “fade” . Libérez votre imagination . Donnez lui des parfums différents , tâtez de la “nouveau-té” : vous ferrez des découvertes surprenantes parfois étranges .. mais vous verrez vous y prendrez goût et même l’insipide “cuisson-vapeur” ( avec des “vapeurs de bouillons “vieille chouette” ) aura des accents qui vous enchanteront ...

### LES BOUILLONS “SALES”

Votre “bouquet garni “ (voir fiche) variera donc avec le bouillon qu’il va parfumer mais la technique ne variera pas .

Optez pour la boule à thé, la compresse ou le sac à herbes c’est plus pratique que de devoir filtrer et les éventuelles manipulations sont beaucoup plus courtes et efficaces

Destinés à servir de fond ou de “bain”de cuisson ou de base de sauce, ils varient avec l’élément qu’ils accompagnent :

#### pour les légumes

vous partirez d’une “tisane d’herbes” **en faisant bien attention à l’accord des goûts entre la plante que vous voulez cuisiner et son bouillon de cuisson**

par exemple pour cuire des panais ou du fenouil vous pouvez utiliser l’agastache ou l’estragon dont le parfum anisé relèvera le goût mais pas de laurier ou de menthe

inversement avec du céleri ou des carottes usez du laurier, de la menthe nana, de l’hysope dont les parfums corseront la douceur des légumes .

Avec patates douces blanches ou les pommes de terre essayez de les “relever” avec le gingembre , le thym, l’ail en chemise, les piments

Mais vous pouvez aussi (voir plus loin) opter pour un “court bouillon” . Avec le bouquet garni d’herbes auquel vous aviez fait cuire soit du poisson ou de la viande . Vous devez l’utiliser après l’avoir filtré (l’écume par exemple trouble le bouillon ) pour faire cuire vos légumes .

#### pour le poisson

Préparez un bouillon avec un bouillon de légumes + oignon + échalote + un bouquet garni classique (thym, laurier, persil ) pour les poissons blancs . Pensez à faire cuire un bon quart d’heure avant de le filtrer .

Pour les poissons à chair rose ( truite, saumon, saumonette )... et les crustacés vous pouvez ajouter des morceaux de betterave rouge qui donnera une jolie couleur rose indien et au bouillon et à son contenu

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Pour la morue ( bien dessalée sous l'eau courante ) mettez donc un bâton de cannelle , un gros bouquet d'hysope et si vous aimez un peu d'amertume une petite branche de chrysanthème .

Pour la raie , le requin et le mérrou mettez donc de la noix de coco et un 1/2 citron vert

Pour le merlan, mettez le "en colère" et faites lui un court-bouillon classique + de la vanille et à la saison des fleurs de soucis .

Pour les filets "à la vapeur" mettez de l'estragon, du romarin et surtout une grosse cuillère d'algues qui donneront un parfum iodée très agréable

RAPPEL le poisson doit cuire en frémissant et ne doit jamais bouillir

### pour la viande

Préparez un bouillon avec un bouillon de légumes + oignon + échalote + un bouquet garni classique (thym, laurier, persil) . Pensez à faire cuire un bon quart d'heure avant de le filtrer et l'utiliser .

pour le porc:

N'hésitez pas vous pouvez corser le bouquet garni et lui ajouter plein d'herbes

pour le veau :

pensez à la vanille ou au romarin qui , si vous les joignez à un bouillon de légumes (carottes, navet, daïkon, cosses de petits pois ( ou pois gourmands) panais etc.. vous permettra de créer des fonds de veau , des blanquettes, des sauces inoubliables

pour le boeuf:

Là vous n'hésitez pas , un bouquet garni fort en laurier, thym, persil et persil tubéreux, céleri , gingembre vont accompagner des légumes de bon goût : c'est un viande "forte" donc tablez sur des "compagnons" "équilibrés". Pensez rutabaga, choux rave , raves mauves mais aussi quelques petites "douceurs" pour l'arrière goût carottes, panais

pour les cuisines slaves ( goulasch par exemple) pensez à corser votre bouillon avec des poivrons rouges et des piments ... et bien sûr usez du paprika de Hongrie (une poudre de poivron rouge particulier ) presque sans modération

pour l'agneau , le mouton :

un bouquet garni fort en laurier, thym, persil et ajoutez cerfeuil, coriandres (feuilles et graines) poivre à queue et bois de 4 épices .. Ajoutez des légumes doux en parfum (carottes, oignons-bananes, cives ou patates douces ) vous aurez au bouillon de base pour les couscous, le "pétaram" ou les navarins

pour le porc

viande de presque toutes les traditions culinaires de l'Orient à l'Amérique , de l'Afrique au pôle nord c'est là où vous aurez le plus de facilité pour enrichir vos recettes avec des bouillons corcés . N'hésitez pas c'est une viande "souple" qui se marie aussi bien avec les épices douces, que les arômes forts, les herbes de toutes origines, tous les légumes frais ou secs et même les fruits (pommes, bananes, noix de coco etc..ou fruits secs ), et même certains fruits de mer !

Laissez voguer votre imaginaire mais essayer les choses sans aller vers trop de mélanges .

3 à 4 herbes , 3 à 4 épices maximum et chaque fois restez dans une gamme sucré, amer ,acide etc... avec une petite touche opposée . Là se retrouvera votre talent dans cet art du mélange .

Il faut un mélange certes mais pas trop car trop d' arômes tuent l'arôme comme trop de parfums tuent le parfum. ;Pensez à la chance que vous avez par rapport à un "nez" de parfumeur de Grasse : il ne joue qu'avec les odeurs .

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Et vous vous allez avoir les saveurs, les odeurs, les formes et les couleurs et le goût . Il vous faudra encore plus de talent pour jouer sur tous les registres :l'"orgue" du parfumeur n'est qu'un piano et votre "piano" deviendra buffet d'orgue : vous allez devenir un maestro des fourneaux !